

令和4年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

宮代町

1 事業名(タイトル)

みやしろ健康マイレージ事業

2 事業概要

宮代町では、健康でいきいきと暮らすことができる健康長寿社会を目指し、埼玉県コバトン健康マイレージ及び県推奨プログラム「プラス1000歩運動」を活用した取組を実施している。多くの町民の参加を促し、健康づくりへの関心を向上させるために、町独自の特典を設けている。また、運動と食の改善プログラム「健脚チャレンジ」を併せて実施することで、事業の拡充を図ってきた。

令和4年度は、チラシの配布や登録キャンペーンを積極的に展開し参加者の拡大を目指した。また、参加者の継続的な取組をサポートするため、庁内各課と連携しウォーキングイベントを実施した。若い世代の参加促進にあたっては、健康づくりへの意識を喚起するため、手軽に情報収集できる町公式SNSの発信頻度を高めた。

(1) みやしろ健康マイレージ事業

①参加者の募集

- ・町公式ホームページの掲載、ポスター・チラシの配布、所内事業での周知（4月～）
- ・町広報誌での周知（5月）
- ・県と共同でアプリ登録勸奨チラシを作成し、町内保育園や町立小・中学校に通う保護者へ配布（10月）、さらに世帯配布を実施（1月）
- ・新規アプリ登録キャンペーンの実施（1月）

②参加者宛個別通知の発送（4月～）

町独自特典の周知及び「プラス1000歩運動」の啓発

③ウォーキングの啓発

- ・町民向けウォーキングイベント「親子でエンジョイウォーキング」、「動物園ウォーク!」、「健康ワードラリー」の実施（10月～11月）
- ・5月及び11月の歩数に基づき町独自の特典を進呈（3月）

④バランスの良い食事の啓発

野菜の摂取や減塩をテーマとした健康レシピを作成。町内公共施設や商業施設にて配布、町ホームページで公開。

⑤事業評価

参加者アンケートや医療費分析をまとめ、外部評価を実施（3月）

(2) 健脚チャレンジ

みやしろ健康マイレージ事業参加者のさらなる健康づくりを目指す取組として、運動と食のプログラムを実施。

3 参加者数	3,840 人	備考	令和4年10月末現在
---------------	---------	----	------------

4 予算	8,038 千円	備考	
-------------	----------	----	--

5 事業効果等

■参加者の増加

アプリ登録勧奨チラシ等を用いて年間を通じた周知を図り、令和元年度に策定した宮代町健康増進計画及び食育推進計画で掲げる「令和5年度の健康マイレージ参加者 3,800人」の目標を令和4年度に達成した。また、宮代町第5次総合計画前期実行計画では、20代～40代の本事業への参加促進を位置付けており、参加者全体に占める若い世代の割合は、令和3年度より3.3ポイント増加した。

【令和3年10月末現在 参加者3,196人 うち20代～40代は645人（20.2%）】

【令和4年10月末現在 参加者3,840人 うち20代～40代は901人（23.5%）】

若い時期から運動習慣を含めて、よりよい生活習慣を身に付けることは、疾病予防や健康を維持・増進することにつながる。気軽に始めることのできるウォーキングを契機に、運動習慣の形成や食生活の改善など、参加者の取組を支えていく支援が重要となる。

■健康増進への効果

①身体活動量

4月～10月の各月の平均歩数を令和3年度と比較すると、10代～30代において増加の傾向が見られた（別添えグラフ参照）。

②身体測定項目及び生活習慣（令和3年度参加者アンケート結果より）

- ・本事業参加前に比べ、参加者の52.3%に体重の減少が見られた。
- ・本事業参加中、食生活など運動以外でも健康に気をつけたと回答した方は68.0%。

③医療費

令和3年4月～10月の期間において、参加者の歩数に基づき月額医療費を比較したところ、一日あたり平均歩数が5,000歩未満の群よりも、5,000歩以上の群で医療費は低い傾向が見られた。しかし、歩数が多い群ほど医療費は低いという結果は得られなかった。上限なく歩けばよいというわけではなく、自身に見合った歩数の目標で取り組むことが重要であることが示唆された。

■健脚チャレンジでの成果

身体測定、体力測定、食生活及び生活習慣について事業参加前後で検証したところ、令和3年度では次の結果が得られた。

①体力測定項目・長座体前屈は有意に増加、TUGは有意に減少し、柔軟性及び歩行速度の改善が見られた（別添えグラフ参照）。

②身体活動量・一日あたり平均歩数は、一人あたり801歩増加した（別添えグラフ参照）。

- ・運動習慣に関するアンケートでは、約7割が「運動する頻度が増えた」と回答した。

6 その他(課題等)

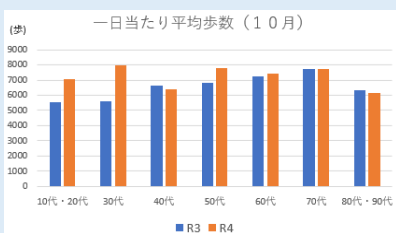
ウォーキングイベントでは、講習会を通じて正しい歩き方を身に付け、日頃のウォーキングをより安全に、より効果的に行うことを啓発した。企画にあたっては、民間施設を積極的に活用し、地域の紹介やウォーキングルートの提案など、町の魅力発見につながるよう留意した。今後は、町独自特典で定める歩数計測月間以外の月でも身体活動量が増加するよう、引き続き”楽しく””続けられる”取組を、関係機関と連携しすすめていきたい。

「健脚チャレンジ」では、例年、事業実施期間中でありながらも、月日の経過とともに在宅での運動の取組回数が減少していく傾向にある。モチベーションを維持するため、令和4年度は教室の回数を1コマ増やし、健康運動指導士による個別フォローを充実させた。事業終了後は取組状況等を令和3年度と比較し、次年度の事業運営に役立てたい。

また、医療費分析では、一定期間、一定歩数にて継続的に取り組む”真の参加者”に焦点を当て、非参加者との比較や歩数に応じた医療費の効果について検証を深める。

7 写真・グラフ等

■年代別平均歩数



■ウォーキングイベント



■バランスの良い食 (SNS配信)

